



電子報

JUNE 2024 VOL. 06



本期重點

僧大教室
依眾靠眾

修行自知錄
跌跌撞撞的戒期，
平安健康長大

僧大報報
在地・純粹・初心
一起為台灣奉獻更好
的自己

法鼓山誌
山羌

掩關修行

文／聖嚴法師

所謂大修行者的定義，應該是全心投入，至少已經開了心眼，而依舊不露聲色、忍辱負重、吃苦耐勞，忍人之所不能忍，捨人之所不能捨，雖心淨如明鏡而不表現於外，雖言行如癡呆而悲智存於內。一旦因緣成熟，即能登高一呼，萬山相應，廣度眾生，有教無類而不著痕跡。如果因緣未熟，雖終其一生，默默無聞也不減其生命之光輝。

摘自《學佛群疑》



依眾靠眾

文／聖嚴法師 攝影／文化中心

有人對出家人的生活與修行的觀念，感到很困惑。為常住的事務工作，和拜佛、念佛、打坐、拜經、誦經，究竟哪種算是修行，修行與事務是否有矛盾？

目前的生活作息中，早晚課誦、打坐，以及拜佛，還有個人自修，加起來的用功時間已經不少，雖然看似零散，卻有調劑的作用。出坡、辦公的時間畢竟不多，何況身在常住，必須分擔一份工作，乃是自助助人、自利利他的修行生活。

假如每個人進入僧團之後，都要求更多屬於個人的時間，那麼團體會很散亂，缺乏攝眾的凝聚力量；而對外度化以及對內安眾的常住公事，勢必要由師父一人來獨擔，這樣合理嗎？

其實，共修要比個人自修來得好，住在僧團雖然會挨罵、挨管，無形中卻能讓個人的稜角、毛病愈來愈少，處事方法也自

然漸趨圓融；單獨一人住，茅蓬無人切磋，容易鬆散、懈怠，又由於缺少與人互動，性格中的稜角也不易去除。

為什麼出家受戒五年後，才可以離開依止師？因為五年乃至十年之後，才養成了應有的僧儀，也認識了基本的佛法，等到具備有戒定慧三學的基礎之後，也才有個人自修的條件。

所以，出家後很快就想離開師父、離開常住，那表示最初的選擇就是一項錯誤的決定，因為我自信不是一位不稱職的師父，我們法鼓山僧團也不是誤人子弟的道場。而且住僧團，依眾靠眾，威儀整齊，舉止動靜皆有規矩，這便是共住共修的好處。

摘自《法鼓晨音》



跌跌撞撞的戒期，平安健康長大

文／寬瑞法師 攝影／僧大小記者

睽違三年，終於盼來傳授三壇大戒的消息，看到學長們開始準備行李、縫縫補補，為即將到來的戒期生活做準備。

學長們受戒不在的僧大，頓時覺得家裡的兄長不見了，自己得承擔起更多責任，對於學弟們不熟悉的生活事物及出坡工作，得多花心思陪他們完成。一來是多了使命感，二來是覺得自己真的長大了。

這一個月裡面，僧大日常依舊進行，聽到消息傳回有學長在戒期中確診被隔離，內心難免擔心他們無法順利受戒，於是每天為他們祈福祝禱，希望他們一切平安，受戒圓滿。

終於，殷殷期盼的新戒比丘尼們回來了。看到他們沒有變胖也沒有變瘦，卻在互動中感受到多了份法喜自在，內心為他們感到開心。聽著學長們的受戒分享，戒期中雖然發生了不少事情，卻能感受到每位比丘尼法師在這短短30天，增長了慈悲與智慧。



師長們前往戒場關懷同學

「戒期最後，戒和尚出來跟大家道歉，說他不是故意超收這麼多人，造成戒子們生活擁擠及諸多不便，真的很抱歉。是因為大家因為疫情等了三年，願能有更多人能求戒圓滿，為佛教的未來盡一份心力。」先前分享中，學長們提到這次戒場的居住空間不大，卻因為超收許多戒子，造成生活上的諸多困擾，我的內心同時也發出不平之鳴「怎麼會這樣呢！」但是當另一位學長說出戒和尚向大眾道歉的事時，頓時覺得慚愧，也深深感受到教界長老們對於續佛慧命，永傳無盡燈的悲願。

最後聽到有位學長分享「受大戒就好比去印度朝聖，只要您清楚自己出發的方向與目的是什麼，過程中遇到的生活困境，諸多不便都不是什麼大問題。」只要方向對了，直直往前走就行了。願發心學佛出家的修行人，都能在這條菩提路上，勇往直前、鍥而不捨、提升人的品質。也祝願師兄弟們，彼此都能生生世世行菩薩道，自覺覺他，建設人間淨土。



在地・純粹・初心 一起為台灣奉獻更好的自己

文／寬信法師 攝影／僧大小記者

這是一趟豐盛的校外教學，每一站都有個用自己的生命深耕地方為我們說故事的人，充份展現了此次的主題「在地・純粹・初心」。

■用心善待土地・植物都知道

三天兩夜的行程，其中有三站都是與植物有關，包括為了不使用農藥化肥，自創「醇道自然農法」種植油甘果的「樹重奏農場」；因過去曾為木雕師，自認間接砍了許多樹，因此發願餘生要把樹種回來的「綠葉方舟」；從產地至餐桌採一條龍生產有機咖啡的「四角林咖啡莊園」。

不論是在那一處，皆令人感受到各種動植物的欣欣向榮，傳遞著人與大自然和諧共處的生命力。跟著「樹重奏農場」主人文龍菩薩的解說，才知道原來《楞嚴經》經文提到的，「阿那律，見閻浮提，如視掌中庵摩羅果。」庵摩羅果即是油甘果！即便自己在鄉下長大，卻是生平頭次在山間溪流裡看見如此多的魚兒悠遊其中，在導覽的過程中，不難理解為何主人夫婦倆捨棄市區的百坪房子，更愛窩居在此方天地，過著以山為枕，以白雲為床被的山居歲月。



「綠葉方舟」的黃老闆則用了10多年的時間，帶著工人一同種樹，園區裡有著多棵被他搶救回來的樹木，例如原本要被送去造紙廠的百年茄苳樹，移植至此重獲新生，從舊有的粗壯大樹幹新長的樹幹，像極了一位歷盡滄桑的長者，慈祥地伸展枝葉迎接有緣人的到來。「四角林咖啡莊園」的文彬菩薩，則化中年失業的危機為轉機，四處拜師學藝，善用原始無污染的環境栽種咖啡樹，最終成功將經營不善的農場轉型為咖啡莊園，且獲得多次有機咖啡評鑑的獎項肯定。

雖種植不同的植物，但相同的是種植者以謙卑態度善待大地，讓植物感受到被用心護念的溫柔，而這份善念更形成一種善循環，植物以盎然生機、生生不息做為回報，毫無疑問地，他們都是實踐「自然環保」的最佳代言人。

■因分享而快樂，說出在地的動人故事

如同因陀羅網般的連結，因著護持義工菩薩及供養人的緣故，在苗栗三義鄉，我們連續聽了3個動人的故事。

退休的陳校長以在地人的角度述說著勝興車站的過往興衰及轉型為今日觀光車站的演變；非苗栗出生卻立志要終身定居於三義的淑敏菩薩有著多重身份，因著木雕師的父親深愛上木雕藝術，她不僅是木雕博物館的資深導覽員，亦是國中美術老師及兒童繪本作家，同時更是「溫馨廚房」創辦者高興的母親，不論是介紹三義木雕業的起源與發展，或是「溫馨廚房」一路走來的點滴，淑敏菩薩閃閃發光的眼睛及淘淘不絕的描述，在在顯示了她對每份投入工作的熱情。

「三義是神明的故鄉，因為木雕師會雕刻神明讓人供奉，且地形之故常雲霧繚繞，所以三義是神明喜歡且特別照顧的地方。」陳校長對於地方文化的認同且真心喜歡著家鄉，充份展現於他的導覽之中。而自己聽到這段介紹時，心中浮現的卻是



總本山上雲霧繚繞的景色，那麼諸佛菩薩一定很喜歡總本山且特別照看著我們吧！內心忍不住如此想著。

「一開始是讀餐飲科的孩子高興跟著爸爸學寫企劃案，拿到教會的梦想基金9000元，進而成立『溫馨廚房』。原以為一個月兩次為獨居老人煲湯補充營養，且踩著單車送餐到府的服

務，會隨著錢花完就結束，但怎麼也沒料到一直有人認同高興的理念，不斷地有資源進來且成員也從最初的只有兩位，到後來有越來越多國高中生加入。」淑敏菩薩在逗趣地介紹中可感受到她對溫馨孩子們的肯定與支持。

「暖心陪伴，尊榮長輩。」當淑敏菩薩說「溫馨廚房」不是抱持著可憐爺爺奶奶才做送湯的服務，而是站在對方的立場設想，以尊榮他的方式服務長輩時，內心深受感動，心想這是何等高貴的品德！同時也在心中默默提醒自己，當自己在為他人付出時，定也要先想著對方真正的需求是什麼？

不論是從照片或是影片，看著「溫馨廚房」從一開始的送湯服務，到後來延伸出更多的服務，像是滿願祝福為長輩過生日，帶著行動不便的老人家出門輕旅行，過年大家一起團聚圍爐，幫忙修復會漏水或漏風的住家，幫忙整理囤積過多雜物的居住環境，每一個服務項目的開展，其實都是因為源自於看見長輩的需求。

聽著淑敏菩薩述說「溫馨廚房」一路走來的故事，內心浮出聖嚴師父常說的：「小小的好，成就大大的好。」溫馨孩子們利用課餘時間奉獻自我，看似是付出卻也在過程中學習到團隊溝通與合作，甚至因此找到人生的

志向，而那是教室課堂上學習不到的，最寶貴的人生經驗，同時，也為台灣這片土地注入良善的力量。



■ 以慚愧心及感恩心接受護持及供養

這次三天兩夜的校外教學，除了要感恩學務處法師的用心規

劃，感恩所有護持我們的供養人，更要感恩那些因為我們的造訪，特別四處張羅為我們加菜，把我們照顧得無微不至的義工菩薩們、撥出時間為我們煮客家傳統油飯的阿婆、在山間小徑為我們鋪石頭以方便行走的鄰人、為我們送來仙草茶解暑的福軒養生館，因為要感恩的人及事情實在太多太多了，只能在內心由衷的感恩一切成就此趟行程的所有因緣。

所有的好味道都是與土地產生連結，所有的美好記憶都是串聯起在地情感，旅途中造訪的每一站，我們都不是過客，而是歸人，只是我們用不同方式在為台灣未來的美好各自努力著。願自己能藉著如實的修行，精進道業，學習此次遇見的每一位默默耕耘，開啟善循環的菩薩們，一起為台灣奉獻更好的自己。



山羌 *Muntiacus reevesi micrurus*



山羌是台灣最小的鹿科動物。住在台灣的特有亞種分佈於全台低海拔至海拔約3000公尺的闊葉林、灌叢，全天都可以活動，但以清晨、傍晚活動較多。山羌的個性害羞，身為鹿科動物的一員，山羌卻帶有些狗狗的影子。首先，牠們嘹亮的單音叫聲「沃」很像狗吠，所以又有吠鹿之稱。

身為精緻食物愛好者，山羌偏好幼芽、嫩草、漿果，時常咬下葉片後留著葉柄，因此可以由吃過的痕跡來判斷是否為山羌所留下的。



小編的話

法鼓山也有山羌的身影。小編常常在天黑的傍晚或清晨聽到沙啞的狗叫聲，起初真的以為是山邊鄰居家的狗兒，還在想「這狗兒感冒了嗎？燒聲了～」

某天傍晚，在辦公室聽到由遠而近，近在窗下，隱在林中，沙啞又響亮的吼叫聲，才恍然大悟，那是山羌的叫聲。當下在網路上找了山羌的影片比對叫聲，結果窗外的山羌聽見後，與電腦裡的山羌展開對吼，真有趣。



地 址 20842 新北市金山區法鼓路555號 電子信箱 seb@ddmf.org.tw

發行單位 法鼓山僧伽大學教務處 電話 886-2-2498-7171 分機 2351



法鼓山僧伽大學
112學年度畢業典禮

日期：2024/7/06(六) | 時間：09:00~11:00

地點：第三大樓 國際會議廳

 法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University



官網



FB



IG